

新年のご挨拶



愛知製鋼健康保険組合
理事長 村上 一郎

あけましておめでとうございませう。被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

さて、昨年は5月に、「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律（医療保険制度改革関連法）」が成立しました。その内容は、国民健康保険および協会けんぽの財政基盤安定化を図るものが大半であり、持続可能な医療保険制度への見直しを求める全国の健康保険組合と健康保険組合連合会にとっては、改革というには不十分な改正でした。

一方で、特定健診・特定保健指導の実施率向上やジェネリック医薬品の使用促進など、病気の予防・健康づくりや医療費の節減に取り組む健康保険組合の自助努力に応じて、高齢者医療を支える納付金の負担額を増減するしくみを強化するなどの項目が盛り込まれており、健康

保険組合の保険者機能の発揮への期待を認識することができました。

このようななか、昨年4月から本格始動した「データヘルス」では、全国の健康保険組合がこれまでの保健事業を振り返り、課題を明確にしたうえで、より効果的な事業を実施することとなっています。当健康保険組合におきましては、みなさまの健康維持・増進をサポートしていきたいけるよう、先進的に各種保健指導やがん検診の推進ならびにアイチ健歩などの事業展開を行ってまいりました。

また、本年から、社会保障、税、災害対策分野で活用されるマイナンバー（社会保障・税番号）の運用が始まります。健康保険では来年度以降、手続きなどでマイナンバーを使用する予定ですので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。最後に申し上げますが、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

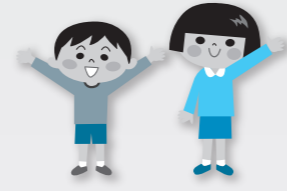
インフルエンザ予防接種は受けましたか？

当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施します。対象者の方はご利用ください。

- 対象者 / 小学生までのお子様(平成27年7月31日以前生まれ)および65歳~74歳までの高齢者
- 対象期間 / 平成28年1月31日まで
- 補助金額 / 上限2,000円(1回分のみ)
- 補助金申請期限 / 平成28年2月29日健保到着

小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を10月初めにお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。



愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口へ提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。「接種補助券」が使える医療機関は「けんぽれんあいち」ホームページ <http://www.kenporen-aichi.jp/> をご覧ください。

愛知県以外に在住の方

1. 接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収証」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
2. 「補助金申請書」と「領収証原本」を健保組合に提出ください。

65歳~74歳までの高齢者(平成27年10月1日現在)

健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」が届きます。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。



1. 接種料金の全額を支払い、「領収証」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
2. 「補助金申請書」と「領収証原本」を健保組合に提出ください。

年間の医療費が10万円を超えたときは

医療費控除で税金が戻ります

医療費控除とは、1年間(前年1月~12月)に自己負担した医療費(生計をひとつにしている家族全員分の合計)が一定額を超えると、税務署に申告するとその分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。申告書は、税務署の窓口で入手できるほか、国税庁のホームページより印刷できます。

国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp/>

対象となるおもな医療費(健康保険や生命保険からの給付分を除く)

- 医療機関に支払った患者負担分
- 歯科の保険外の費用
- 医薬品の購入費
- 出産の費用
- 通院費用・往診費用
- 接骨院・整骨院(柔道整復師)の施術費
- 入院の費用(ベッド代の差額を含む)

申告時期
2月16日~3月15日
詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

*人間ドックなどの費用や美容整形の費用、インフルエンザ予防接種代、健康増進のためのビタミン剤などの費用は、医療費として認められません。

契約保養施設をご利用ください

当健保組合では、みなさんの心身の保養のために、以下のリゾート施設と利用契約をしています。
ご家族や同僚のみなさんでぜひおでかけください。



ホテルグリーンプラザ 【軽井沢、箱根、大阪など】 予約▶03-5272-3111 会員様ご優待料金でご利用いただけます(健康保険証をご持参ください)
COCOPAリゾート 【三重県津市など】 予約▶059-262-4141 会員様ご紹介優待料金でご利用いただけます(健康保険証をご持参ください)
ホテルパストール 【岐阜県下呂温泉】 予約▶0576-24-2188 会員様ご優待料金でご利用いただけます(ご連絡いただければ健保組合から優待券をお送りします)
セラヴィリゾート泉郷 【全国8地区19施設リゾートホテル&コテージ】 予約▶050-5846-1239 泉郷特別割引 素泊まり¥3,400～ 1泊2食¥9,200～
民宿まつみや 【福井県若狭町】 予約▶0770-46-1451 (予約後、申込用紙を健保組合にご提出ください) お1人1,500円を補助します
民宿はや河 【愛知県吉良町】 予約▶0563-32-1986 (予約後、申込用紙を健保組合にご提出ください) お1人1,500円を補助します
グランドボウル 【中部地方をメインに15店舗】 予約▶052-623-7535 各種割引料金でご利用いただけます(健康保険証をご持参ください)
イーグルボウル 【愛知県知立市】 予約▶0566-82-2111 ボウリング・サウナを優待価格でご利用できます(社員証または健康保険証をご持参ください) 先着10名の方に「サウナ入泉無料券2枚セット」または「ボウリング2ゲーム無料券2枚セット」をプレゼント! 希望者はお電話で応募ください(052-603-9224 健保組合)

リゾートトラスト 北関東から九州まで全国28施設を展開する会員制リゾートホテル

☆愛知県製鋼健康保険組合様へお得なプランのご案内☆

冬ぬくもりプラン 1室2名様～

期間:2016年1月4日(月)～3月18日(金)
※1月9日(土)・1月10日(日)を除く

各コースのご料金はご利用施設・人数・ご夕食内容により異なります。詳しくはお問合せください。
◆サンメンバーズ・リゾートピア施設も別途お勧めプランがございます! お気軽にお問合せください。(1泊2食付 10,500円～)
◆グループでの旅行のご予約もお手配いたします。

予約 FAX:052-218-8744 (専用の申込書をお送りください)
※FAX:1年前からOK
当組合のホームページからインターネット予約することもできます。
※インターネット:1カ月前から予約OK
お問合せは:リゾートトラスト 担当 岩崎 TEL:052-218-8644

大人お一人様1泊2食付(税込)	楽コース 11,000円～	小人 6,200円
楽コース	13,500円～	幼児 3,200円
華コース	16,500円～	

※1/4(月)・5(火)のみ大人の方はお一人様プラス594円(税込)を頂戴いたします。
※施設により別途入浴税を頂戴いたします。

ホテル対象
那須白河/山中湖/軽井沢(ハセオ含む)/蓼科/初島クラブ/伊豆/浜名湖/鳥羽&アネックス/琵琶湖/京都八瀬離宮/白浜&アネックス/淡路島/鳴門
※那須白河/鳴門のザッゴご利用希望の場合は、各ホテルまでお問い合わせください。

食事
お好みのお食事内容をお選びいただけます。
各ホテルご案内可能なレストランにつきましては、お問合せ下さい。(日本料理・中国料理・イタリア料理・南欧料理・焼肉コーナー他)

おすすめ旬の味覚プラン (AICHI STEEL) 2016年1月～3月

WEB予約特典有

ホテル・マロニエ 下呂温泉	ホテル・マロニエ 内海温泉	ホテル・マロニエ 湯の山温泉
1-2月 1月6日(木)～2月29日(月) 特選飛騨牛すきやき鍋 すきやき鍋としゃぶしゃぶ鍋からお選びいただけます。 2名1泊2食付(お一人様料金) 15,000円	1-3月 1月7日(木)～3月20日(日) 冬の味覚～河豚三昧～ 大人気のついでにおいしい料理とおいしい地酒でお楽しみ下さい。お一人様1泊2食付(お一人様料金) 17,500円	1-2月 1月11日(木)～2月29日(月) 山化粧 (やまけし) 2名1泊2食付(お一人様料金) 13,000円 1-2月 1月11日(木)～2月29日(月) 海の美 (うみのみ) 2名1泊2食付(お一人様料金) 13,000円 2-3月 2月21日(日)～3月20日(日) KISARAGI 2名1泊2食付(お一人様料金) 14,000円 1-3月 1月11日(木)～3月18日(金) 平日限定 朱宴 (しゆえん) 2名1泊2食付(お一人様料金) 9,000円

ご予約はQRコードまたは下記アドレスよりお申込みください
<http://marronnier.info/form/>

お品書き
会館 湯の山温泉
お品書き
会館 湯の山温泉
お品書き
会館 湯の山温泉

詳細は当健保組合のホームページ <http://www.aichi-steelkenpo.or.jp/> をご覧ください。
(ユーザー名/06230411 パスワード/06230411)

無料! 自宅でできるがん検診



簡単・便利な郵送検診で早期発見・早期治療を!!

◆検診対象者

大腸がん検診 (便潜血検査)	胃がんリスク検診 (血液検査)	肺がん検診	子宮頸がん検診 [女性]
●年度始め年齢 35歳以上 ●定期検診未受診者	●年度始め年齢 30歳以上 ●定期検診未受診者 (ただし、昨年度受診して A判定だった方は除く)	●年度始め年齢 40歳以上 ●喫煙者	●年齢制限なし ●当健保組合が補助する子宮 頸がん検診未受診者の方
●年度始め年齢 35歳以上 ●当健保組合が補助する大 腸がん検診未受診者の方	●年度始め年齢 30歳以上 ●当健保組合が補助する胃 がん検診未受診者の方	●年度始め年齢 40歳以上 ●喫煙者	●年齢制限なし ●当健保組合が補助する子宮 頸がん検診未受診者の方

本人
家族

昨年実施した検診で、早期がんが発見された方も数名おられます。この機会にぜひ、受診されることをおすすめします。

なお、なんらかの異常が認められた場合は、必ず医療機関を受診していただきますよう、お願い申し上げます。

申込方法

1月初旬に被保険者経由で、ご案内を送付します。ご案内書が届いたら、ぜひこの機会にお申込みください(詳細はお手元に届いたご案内書をご確認ください)。

申込締切

平成28年1月30日(土)

検体返送締切

平成28年2月29日(月)

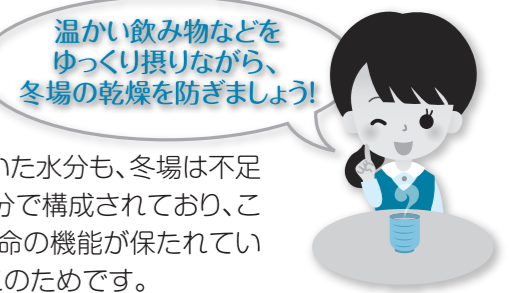
検査機関

メスブ細胞検査研究所

※検診器具を受け取ったにもかかわらず、検体を提出されない方は器具代を請求させていただきます。

茂木保健師の ちょつとひとこと!

冬でも大切! 水分補給の話



冬は1年の中で最も乾燥する季節。夏場は比較的にまめに摂っていた水分も、冬場は不足がちになっていませんか? 私たちの体は、体重の約60～65%が水分で構成されており、この水分の働きで栄養素や代謝物の運搬、体温調節などが行われ、生命の機能が保たれています。健康を維持するために、毎日水分を補給する必要があるのはこのためです。

冬は、のどや鼻の粘膜が乾燥して風邪をひきやすくなったり、血液中の水分が不足して脳梗塞や心疾患の発症率が高くなります。また、水分摂取量が不足すると体内に老廃物がたまり、生活習慣病の原因にも。

私たちの体が1日に必要とする水分量は、約2ℓ(食事で0.5ℓ、飲料で1.5ℓ)。望ましい水分の摂り方は、1度に大量の水分を摂るのではなく、こまめに補給すること。そこで、理想的な水分の摂り方「3・3・3摂取法」をご紹介します。

3・3・3摂取法

1日3回(例:10時・15時・18時)、コップ1杯程度(約0.3ℓ)を1回分として、3分かけてゆっくり飲む(約0.3ℓ×3回=約0.9ℓ)。これを基本に、残りの約0.6ℓを、朝の起床時・入浴前・就寝前などに分割して補給する。

運動時は20～30分で給水を

運動中は大量の汗をかき、水分はもちろんナトリウムなどのミネラルも体から失われてしまいます。体重の2%の水分を失うと軽い脱水症状に陥り、動作反応の低下や食欲喪失などの症状があらわれます。適切に水分を補給しないと、熱中症や熱けいれんを引き起こしかねません。スポーツドリンクなどを摂取して、ミネラルや糖分を補給しましょう。

ご注意!

1度に水分を過剰に摂取すると、水中毒という症状が起こり、内臓に負担がかかって体がだるくなったり、消化不良を起こしたりすることがあります。ひどい場合は死に至ることもあるので注意が必要です。

ご意見・ご要望は 052-603-9224(外線) 2128(内線) MAIL: a-moteki@he.aichi-steel.co.jp